

BOCADILLOS NUTRITIVOS Y RICOS EN HIERRO:

- Con alto contenido en Hierro absorbible (hemo) de alimentos animales: 5 mg.
- Con alto contenido en Proteínas completas: 19 %
- Con alto aporte energético: 690 Kcal

Para hacer los bocadillos, colocar los alimentos en este orden:

6

CALORÍAS: 672 Kcal

Pan tipo chapata	150 g
Tomate en rodajas	50 g
Lechuga, hojas	A gusto
Jamón del país	80 g
Aceite oliva	4 g

HIERRO:
4 mg

7

CALORÍAS: 608 Kcal

Pan tipo baguette	150 g
Tomate natural triturado	50 g
Lechuga, hojas	A gusto
Lomo de cerdo, plancha	100 g
Mostaza	A gusto
Aceite oliva, 1 cdita	4 g

HIERRO:
4,4 mg

8

CALORÍAS: 729 Kcal

Pan tipo brioche	100 g
Lechuga, hojas	A gusto
Tomate en rodajas	50 g
Aceite	3 g
Jamón tipo York, extra	80 g

HIERRO:
4 mg

BOCADILLOS NUTRITIVOS Y RICOS EN HIERRO:

- Con alto contenido en Hierro absorbible (hemo) de alimentos animales: 5 mg.
- Con alto contenido en Proteínas completas: 19 %
- Con alto aporte energético: 690 Kcal

Para hacer los bocadillos, olocar los alimentos en este orden:

1	Pan de pueblo 150 g Tomate natural en rodajas 50 g Lechuga A gusto Olivas picadas 3 unidades Mejillones en aceite, bien escurridos 70 g	HIERRO: 6,5 mg
CALORÍAS: 550 Kcal		
2	Pan de molde tostado 150 g Mantequilla 4 g Cebolla picada 50 g Yema, cocida picada 2 unidades Salmón ahumado 80 g	HIERRO: 5 mg
CALORÍAS: 615 Kcal		
3	Pan tipo baguette 150 g Lechuga a gusto Tomate natural triturado 50 g Tortilla francesa 2 huevos Aceite de oliva total, 2 cucharaditas. 8 g	HIERRO: 5 mg
CALORÍAS: 502 Kcal		
4	Pan tipo chapata 150 g Lechuga, hojas A gusto Mezcla y agregar: - atún en aceite 50 g - huevo duro 1 unidad - cebolla picada 50 g	HIERRO: 5 mg
CALORÍAS: 559 Kcal		
5	Pan 150 g Lechuga, hojas a gusto Tomate, rodajas 50 g Cebolla, aros 50 g Pepino, rodajas 50 g Hamburguesa de ternera, plancha 100 g Aceite de oliva total, 2 cucharaditas 8 g	HIERRO: 5 mg
CALORÍAS: 650 Kcal		

Recomendaciones dietéticas para aumentar la absorción del hierro:

Acompañar el bocadillo con:

- Una ración de 200 g Peso Neto enteras o 200 cc en zumos de estas frutas: naranjas, mandarinas, fresas, pomelo, piña, kiwi, mango, papaya, limón. Añadir azúcar.
- El pan debe ser normal. Se recomienda restringir el consumo de productos integrales y ricos en fibras.
- Retirar la piel y pepitas del tomate.
- Evitar el consumo de café, té y vino.